

M A R I A N O O R Z O L A

72 Recetas

para preparar con

HIERBAS Y ESPECIAS



Ideales
para incluir
en tu menú
diario


COCINA
FÁCIL &
PRÁCTICA



eBook
KINDLE

72 RECETAS PARA PREPARAR CON HIERBAS Y ESPECIAS

COLECCIÓN COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock Photo

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Abril, 2017 (Edición en Español)

CDEB: OP-CFP041-72RHE-0001-25042017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección de 72 recetas para preparar platos salados que incluyen hierbas y especias entre sus ingredientes principales. El sabor intenso de los aromas naturales da lugar a combinaciones culinarias irresistibles. Todas las recetas incluidas pueden incluirse dentro de un menú diario o en una ocasión festiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



eBook
KINDLE

Venta exclusiva en tiendas

amazon

Recetario

IMPORTANTE

[Sopa intensa](#)

[Sopa intensa agridulce](#)

[Sopa francesa](#)

[Sopa tailandesa](#)

[Sopa alemana](#)

[Minestrone con chorizo](#)

[Sopa combinada de tomate con albahaca](#)

[Sopa aromática de hierbas con vegetales](#)

[Sopa mixta de garbanzos con zucchini y tomate](#)

[Sopa mexicana](#)

[Sopa de pollo con fideos](#)

[Sopa thai](#)

[Pan de hierbas](#)

[Pan de miel con romero](#)

[Pan picantón](#)

[Roulets saborizados](#)

[Pan de queso con tomate, olivas y albahaca](#)

[Focaccia con romero](#)

[Focaccia aromática](#)

[Pan de anís con naranja](#)

[Pan de jengibre](#)

[Pizza de mozzarella y albahaca](#)

[Pizza a la provenzal](#)

[Pizza de mozzarella, jamón y albahaca](#)

[Espaguetis al pesto](#)

[Minestrone con chorizo](#)

[Espaguetis con albóndigas](#)
[Cartoccio mediterráneo](#)
[Canelones tradicionales](#)
[Canelones de pollo y requesón](#)
[Lasaña de verduras con salsa de quesos](#)
[Lasaña de zanahoria con brócoli](#)
[Ñoquis de requesón \(ricotta\)](#)
[Ñoquis de calabaza, requesón y salvia](#)
[Raviolis de patata](#)
[Raviolis de calabaza y parmesano](#)
[Guiso a la cerveza](#)
[Boeuf bourguignon](#)
[Chili con carne](#)
[Guiso de carne a la alemana](#)
[Guiso de carne con vegetales](#)
[Guiso de pancita de res a la española](#)
[Guiso de carne en salsa de vino tinto](#)
[Solomillo relleno de roquefort](#)
[Guisado de ternera con especias](#)
[Pastel de carne con cebolla y zanahoria](#)
[Hamburguesas de ternera con champiñones](#)
[Paletilla de cordero a la catalana](#)
[Pollo marinado con hierbas](#)
[Pollo al ajillo](#)
[Pollo al horno estilo mediterráneo](#)
[Pollo a la oriental](#)
[Pollo aromático con mantequilla y romero](#)
[Tajine de pollo con peras al caramelo](#)
[Pollo rostizado](#)
[Pollo frito aromático](#)

[Pollo frito caribeño](#)

[Pollo frito al pimentón](#)

[Pechugas fritas con jengibre y salsa de soja](#)

[Pollo empanizado al limón con hierbas aromáticas](#)

[Risotto aromático con hierbas y azafrán](#)

[Arroz con langostinos al curry](#)

[Arroz hindú](#)

[Arroz con camarones al eneldo](#)

[Paella marinera](#)

[Risotto con langostinos](#)

[Arroz con pollo “estilo bombay”](#)

[Arroz a la oriental](#)

[Arroz intenso con vegetales mixtos](#)

[Arroz a la mexicana](#)

[Arroz a la tailandesa](#)

[Zucchini con arroz](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Sopa intensa

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 6 puerros con hojas verdes tiernas
- 1 cebolla blanca pequeña bien picada
- 2 cucharadas de hongos secos remojados en agua y picados
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz
- Una pizca de jengibre, de mostaza y de nuez moscada molida
- Un litro y medio de agua
- 250 gramos de champiñones fileteados

Preparación paso a paso:

Rehogar en el aceite los puerros, la cebolla y los hongos secos. Licuar todo con 3/4 litro de agua y dejar entibiar.

Agregar el resto del agua con la harina disuelta y las especias, e incorporar el agua de remojo de los hongos. Cocinar a fuego mínimo unos minutos revolviendo con una espátula.

Agregar los champiñones y hervir por 3 minutos más. Servir caliente.

Sopa intensa agridulce

Ingredientes (para 6 porciones):

- 900 ml de caldo (preparado con una pastilla de verduras dietética)
- 125 ml de jerez amontillado
- 2 cabezas de hinojo, limpias y picadas
- 6 cebollas de verdeo, limpias y en rodajas
- 1 calabacín (zucchini) de 125 gr, pelado y picado grueso
- 1 batata (boniato), pelada y picada grueso
- 2 dientes de ajo, machacados
- 5 mm de raíz fresca de jengibre, pelada y machacada
- 1 ají (chile rojo), sin semillas y picado
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 ½ cucharadita de coriandro molido
- El jugo (zum) de 1 naranja
- El jugo de ½ lima
- 2 latas de 400 gr de porotos (judías secas o frijoles pequeños), enjuagados y escurridos
- 1 pimiento morrón amarillo, asado y sin piel, cortado en trozos
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- Perejil y coriandro fresco, picados

Preparación paso a paso:

Poner 300 ml de caldo en una cacerola de base pesada o en un wok. Añadir el jerez, el hinojo, la cebolla, el calabacín, la batata, el ajo, el jengibre, el ají picante, las especias y los jugos de cítricos.

Tapar y hervir durante 5 minutos. Destapar y cocinar a fuego lento, hasta que las verduras estén tiernas. Dejar que se hagan en su jugo.

Agregar revolviendo los porotos y el pimiento con sus jugos. Pimentar, verter el resto del caldo y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Enfriar un poco.

Verter 300 ml de sopa en la licuadora y mezclar hasta que no haya grumos. Volver a poner en la cacerola. Dejar que rompa el hervor a fuego lento, probar y condimentar si fuese necesario.

Servir caliente en platos hondos. Espolvorear con el perejil y coriandro picados.

Sopa francesa

Ingredientes (para 4 porciones):

- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de caldo de carne
- ½ taza de vino tinto
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 2 cebollas moradas grandes, cortadas en rodajas finas
- 2 cebollas blancas grandes, cortadas en rodajas finas
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 2 ramitas de perejil fresco
- 1 ramita de hojas de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 rebanadas gruesas de pan francés
- 8 lonchas de queso gruyere o suizo, a temperatura ambiente
- ½ taza de queso asiago o mozzarella rallado, a temperatura ambiente
- 1 cucharada de pimentón

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla en una olla grande a fuego medio-alto. Agregar la sal y las cebollas. Cocinarlas por unos 35 minutos o hasta que las cebollas estén caramelizadas. No se olvide revolver frecuentemente para evitar que se quemen las cebollas.

Mezclar el caldo de pollo, el caldo de carne, el vino tinto y la salsa inglesa en una olla. Juntar el perejil, el tomillo y la hoja de laurel con una cuerda y sumergirlo en el caldo. Cocinar a fuego medio durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. Retirar y desechar las hierbas. Reducir la temperatura a fuego a bajo y agregar el vinagre balsámico. Sazonar con sal y pimienta. Tapar la olla y seguir cocinado a fuego bien bajo mientras prepara el pan.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Poner las rebanadas de pan en una bandeja de horno llevarlas al horno por 3 minutos de cada lado o hasta que el pan esté muy bien tostado. Retirar el pan del horno, pero no apagarlo.

Poner 4 cazuelas (que se puedan meter al horno) en una bandeja de horno. Llenar

cada plato hasta $\frac{2}{3}$ del borde con sopa caliente. Poner 1 rebanada de pan tostado, 2 rebanadas de queso gruyere y $\frac{1}{4}$ del queso asiago o mozzarella encima de cada plato. Espolvorear un poco de pimentón arriba del queso.

Meter los platos al horno y llevar al horno hasta que el queso haga burbujas y se gratine. El queso se va caer en cascada sobre los lados de los platos y formará un sello al gratinar. Servir de inmediato.

Sopa tailandesa

Ingredientes (para 4 porciones):

- 900 cc de caldo de pollo
- 60 gr de fideos de arroz finos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 ½ cucharadas de hierba de limón picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar
- 1 (400 gr) lata de leche de coco bajas calorías
- 65 gr de langostinos limpios (gambas)
- 35 gr de champiñones en rodajas
- 280 gr de hojas de espinaca
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco
- 2 cucharaditas de cilantro picado
- 2 cebollines, cortados en rodajas finas

Preparación paso a paso:

Colocar una cacerola grande con agua ligeramente salada a hervir. Agregar los fideos de arroz y cocinar hasta que estén al dente, unos 3 minutos. Escurrir y enjuagar bien con agua fría para detener la cocción. Reservar.

Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añadir el ajo, la hierba de limón y el jengibre, y cocinar revolviendo unos 30 a 60 segundos, hasta que suelten el aroma. Añadir la pasta de curry y cocinar 30 segundos más. Verter aproximadamente 100 cc de caldo de pollo y revolver hasta que la pasta de curry se disuelva, luego verter el caldo de pollo restante junto con la salsa de soja y el azúcar. Hacer hervir, reducir el fuego a medio-bajo, tapar parcialmente y hervir durante 20 minutos. Añadir la leche de coco, los langostinos, los champiñones, la espinaca, el jugo de lima y el cilantro. Subir el fuego a medio-alto y cocinar a fuego lento hasta que los camarones se tornen rosados y estén bien cocidos, unos 5 minutos.

Para servir, colocar unos fideos en cada plato de sopa, y colocar un cucharón de sopa por encima. Decorar cada plato con un poco de cebollines picados.

Sopa alemana

Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de lentejas
- 1 hoja de laurel
- 3 zanahorias medianas, picadas
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla, picada
- 150 gr de jamón York o cocido, en cubos
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de comino
- ½ cucharadita sal
- 1 manojo de perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Preparación en un paso:

Colocar las lentejas en una olla. Agregar el caldo de verduras, la hoja de laurel, las zanahorias, el apio, la cebolla y el jamón. Condimentar con salsa inglesa, ajo, nuez moscada, comino, sal, perejil y pimienta. Tapar y dejar cocinar a fuego lento por 45 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Agregar más agua o caldo si fuese necesario. Servir caliente en cazuelas individuales.

Minestrone con chorizo

Ingredientes (para 6 porciones):

- 850 ml de caldo de pollo
- 250 ml de agua
- 4 chorizos de cerdo sin piel y cortado en trozos
- 800 gr de tomates perita de lata
- 1 (400 gr) lata de porotos rojos, lavados y colados
- 80 gr de fideos (tipo coditos)
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 250 ml de vino Marsala, seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 o 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de oliva para rociar, al gusto
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- Queso parmesano rallado, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande de fondo pesado, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar las cebollas, el apio, las zanahorias y el ajo, y cocinar hasta que se ablanden. Agregar los trozos de chorizo sin piel y dorar por todos lados. Agregar el puré de tomates y cocinar 2 minutos. Incorporar el vino Marsala y levantar el fondo de cocción de la cacerola con una cuchara de madera. Agregar la albahaca, sal, pimienta, tomates perita, el agua y el caldo.

Dejar hervir, bajar el fuego y cocinar tapado por 1 hora. Retirar la tapa, agregar los porotos y los fideos codito. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Retirar del fuego y agregar el perejil. Revolver y servir en cazuelas individuales, salpicado con abundante queso rallado.

Sopa combinada de tomate con albahaca

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 cebolla, picada
- 1 zanahoria, rallada
- 50 gr de mantequilla
- 700 gr de tomates pelados y cortados en cuartos
- ¼ taza de hojas de albahaca fresca, cortadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de caldo de gallina
- 1 pizca de azúcar

Preparación rápida:

En una cacerola grande, derretir la mantequilla y saltear la cebolla y la zanahoria. Agregar los tomates, la albahaca, sal, pimienta y azúcar. Tapar la cacerola y dejar cocinar 15 minutos. Procesar la preparación hasta que no queden grumos. Agregar el caldo y calentar a fuego lento unos minutos antes de servir.

Sopa aromática de hierbas con vegetales

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 litros de caldo de verduras
- 1 cebolla grande picada
- 2 puerros, picados
- 5 zanahorias, picadas
- 3 tallos de apio, picados
- 1 nabo picado
- 1 bouquet garni (tomillo, albahaca y perejil)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picadito, para espolvorear

Preparación en 2 pasos:

- 1) Rehogar las verduras en el aceite de oliva en una olla grande a fuego mediano durante 5 minutos. Salpimentar a gusto. Agregar el caldo y el bouquet garni, y cocinar a fuego bien bajo por 20 minutos.
- 2) Retirar el bouquet garni y colocar la sopa en la licuadora o usar una licuadora de mano directamente en la olla. Servir inmediatamente y espolvorear con perejil picadito.

Sopa mixta de garbanzos con zucchini y tomate

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ litro de agua
- 1 lata de garbanzos (400 gr), colados
- 1 lata de champiñones (300 gr), colados
- 6 zucchinis
- 5 tomates, picados
- 3 patatas, picadas
- 2 cebollas, en cuartos
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 morrones colorados, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 6 hojas de albahaca
- 4 ramitas de perejil

Preparación en 2 pasos:

- 1) En una olla a presión, calentar el aceite. Saltear las cebollas y el ajo hasta que suelten su perfume. Agregar los morrones, los tomates y las patatas. Colocar el agua, el comino, la albahaca y el perejil. Cerrar la olla y cocinar a presión durante 20 minutos.
- 2) Abrir, separar 1/3 de las verduras y procesar el resto en una procesadora. Colocar nuevamente todo en la olla a presión y agregar los zucchinis, los garbanzos y los champiñones. Cocinar otros 20 minutos y servir.

Sopa mexicana

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tazas de caldo de carne
- 4 tazas de agua
- 1 ¼ tazas de frijoles mexicanos (alubias coloradas)
- 2 kg de costillas de cerdo
- ¼ de taza de aceite de girasol
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de orégano fresco, picado

Preparación en 3 pasos:

- 1) Lavar y enjuagar los frijoles. Colocarlos en una olla grande y cubrir con suficiente cantidad de agua, más otros 5 cm. Dejar hervir durante 2 minutos y retirar del fuego. Tapar la olla y dejar remojando durante 1 hora. Escurrir.
- 2) En una cacerola grande a fuego fuerte, dorar ligeramente las costillas de cerdo. Agregar la cebolla y el ajo, y saltear por aproximadamente 5 minutos. Agregar los porotos, el caldo de carne, el agua, el chile en polvo, el orégano, el comino, sal, pimienta. Tapar y dejar cocinar durante 1 hora y media o hasta que la carne esté blanda y bien cocida.
- 3) Retirar las costillitas, dejar enfriar y deshuesar. Regresar la carne al caldo. Dejar que el caldo se enfríe hasta que la grasa flote en la superficie. Retirar la grasa. Dejar que hierva de nuevo y bajar la llama. Tapar y cocinar a fuego bajo 30 minutos. Servir caliente en cazuelas individuales.

Sopa de pollo con fideos

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1,5 litros de caldo de pollo
- 2 pechugas de pollo enteras, desgrasadas
- 1 puñado de fideos cocidos, ligeramente picados
- 1 cebolla, picada
- 1 zanahoria, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 puerro, picado
- 2 cm de raíz de jengibre fresco, picado
- 1 diente de ajo, machacado
- ½ cucharadita de salsa de chile o ají molido
- 1 bouquet garni o 1 cucharadita de hierbas mixtas secas
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación rápida:

Colocar el caldo de pollo en una cacerola y agregar todos los ingredientes excepto los fideos. Dejar hervir y cocinar 20-25 minutos. Retirar las pechugas de pollo y picarlas. Colar la sopa. Colocar el pollo nuevamente en la cacerola junto con la sopa colada. Agregar los fideos y calentar todo durante unos 10 minutos. Condimentar a gusto con sal y pimienta antes de servir.

Sopa thai

Ingredientes (para 6 porciones):

- Agua, cantidad necesaria
- 4 batatas (boniatos), peladas y cortadas en cubos de 3 cm
- 3 ajíes colorados, sin semillas y cortados en cuartos
- 2 cebollas grandes, peladas y cortadas en cuartos
- 3 zanahorias, peladas y picadas en cubos de 3 cm
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 (400 gr) lata de tomates perita
- 1 trozo (5 cm) de jengibre fresco, pelado y rallado
- 1 chile verde, picado, o 1 cucharadita de ají molido
- 1 (400 gr) lata de leche de coco
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 tallos de hierba de limón, abiertos a lo largo
- ½ limón, exprimido
- Carne de ternera en tiras, al gusto
- 1 lima, exprimida
- 1 taza de arroz basmati, cocido
- Cilantro fresco, para decorar

Preparación en 2 pasos:

1) A cocción lenta, en una olla con agua agregar los ajíes colorados, las batatas, las cebollas, ajo, y tomates. Mezclar. Agregar el chile picado o el ají molido, esto depende de cuán picante se desee la sopa. Verter la leche de coco, el cilantro, el comino, sal, pimienta, hierba de limón, y jugo de limón. Tapar y programar la olla para cocinar 6 horas a máximo.

2) Una vez que la sopa está lista, descartar la hierba de limón y procesar hasta la consistencia de tu agrado. Si se desea, agregar la carne picada en tiras. Exprimir la lima y condimentar con sal y pimienta. Agregar arroz a gusto y servir decorado con cilantro.

Pan de hierbas

Ingredientes (para 24 unidades):

- 14 gr de levadura
- 500 cc de agua tibia 45°C
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de albahaca fresca, picada
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 6 tazas de harina leudante

Preparación paso a paso:

Mezclar la levadura con el agua tibia y azúcar. Dejar reposar por 5 minutos o hasta que se empiece a formar burbujas.

Mezclar el aceite de oliva, hierbas, ajo y cebolla en polvo, queso y 3 tazas de harina a la mezcla de levadura. Continuar mezclando hasta que se vaya formando una masa. Ir agregando gradualmente las 3 tazas de harina restantes. No se preocupe si la masa está dura.

Amasar por 5 a 10 minutos, hasta que esté bien suave y gomosa. Colocar en un bol previamente aceitado y dar vuelta la masa para que se cubra bien en aceite. Tapar con un repasador mojado y dejar que leve por una hora, hasta que haya duplicado su tamaño.

Amasar la masa dándole golpes para desgaseificarla y largue todo el aire. Darle forma de pancitos individuales o 2 panes individuales. Colocar el pan en una placa para horno previamente aceitada y dejar que leven otros 30 minutos. Llevar al horno por 35 minutos y dejar que se enfríen antes de servir.

Pan de miel con romero

Ingredientes (para 6 unidades):

- 200 gr de harina integral
- 275 gr de harina común
- 300 cc de buttermilk (suero de mantequilla)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 6 cucharadas de miel
- 1 ramita de romero

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte).

Separar las hojas de romero de la rama. En un bol, mezclar el romero con la harina, bicarbonato y sal. Agregar el buttermilk y la miel. Mezclar hasta lograr una masa más bien blanda.

Amasar sobre una superficie enharinada hasta que quede bien suave. Darle forma redonda y hacer un corte en cruz en la parte superior, y luego otro corte más, quedando 8 triángulos en la parte superior.

Llevar al horno por 40 minutos en una placa. Para saber si está listo, al golpearlo, suena vacío. Dejar reposar por 10 minutos antes de cortar. Tapar con un repasador húmedo si se desea una corteza más bien blanda, y no crocante.

***PARA ELABORAR BUTTERMILK CASERO:** En un bol, echar una cucharada de zumo de limón a 300 cc de leche desnatada. Revolver y dejar reposar durante 10 minutos a temperatura ambiente. Tendrá la apariencia de leche cortada o yogur muy líquido. Ésta es la textura que se desea obtener, revolver y utilizar directamente. No es necesario colarlo.

Pan picantón

Ingredientes (para 15 unidades):

- 225 cc de agua
- 1 ½ cucharadas de vinagre blanco de vino
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- ¾ cucharadita de orégano seco
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de cebolla morada picada finita
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de salvado
- 410 gr de harina para pan
- 2 cucharaditas de levadura seca

Preparación en dos pasos:

- 1) En un bol mezclar todos los ingredientes con las manos hasta formar un bollo uniforme y medio elástico. Utilizar un poco más de harina si queda muy blando. Una vez que se formó el bollo, dejar levar en un lugar seco hasta que duplique su tamaño.
- 2) Separar la masa en 15 bollitos y colocar sobre una placa para horno enaceitada. Luego llevar al horno precalentado a 180/200°C (moderado/fuerte). Cocinar unos 30 a 45 minutos hasta que la corteza esté bien dorada. Consumir una vez frío.

Roulets saborizados

Ingredientes (para 12 unidades):

- ½ taza (125 cc) de leche
- ½ taza (125 cc) de agua
- 40 gr de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas (375 gr) de harina
- 3 cucharaditas de levadura seca en polvo

PARA LA COBERTURA:

- 16 gr de mantequilla
- 1 cucharada de hierbas mezcladas
- 2 cucharaditas de ajo, picado
- 4 cucharadas de queso parmesano, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Enmantecar un molde para preparar 12 muffins. Calentar el agua, la leche y la mantequilla hasta que estén calientes pero que no hiervan, y colocar en la máquina para hacer pan. Añadir todos los demás ingredientes excepto los ingredientes de la cobertura. Seleccionar el comando de amasar de acuerdo a las instrucciones del fabricante, y comenzar.

Cuando la masa está lista, retirar de la máquina de hacer pan y estirar sobre la mesada formando un rectángulo grande. Untar la mantequilla, el ajo, las hierbas y el queso sobre la masa, en ese orden. Enrollar la masa y cortar en 12 rebanadas.

Colocar cada rollo en un hueco del molde para hacer muffins. Dejar levar en un lugar cálido durante 30 minutos. Hornear durante 15 minutos o hasta que los bollos estén dorados.

Pan de queso con tomate, olivas y albahaca

Ingredientes (para 8 unidades):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tomates grandes, pelados y cortados en cubitos
- 1 puñado de hojas de albahaca, picada
- 3 huevos
- 150g de harina, común
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 125 cc de leche
- Sal y pimienta, al gusto
- 200 gr de mozzarella, cortada en cubitos
- 50 gr de queso rallado
- 12 olivas (aceitunas) negras, sin carozo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para budín.

En una sartén, calentar el aceite y saltear los tomates hasta que estén blandos. Agregar la albahaca, mezclar y reservar.

En un bol, batir los huevos, agregar lentamente la harina con el polvo para hornear y mezclar muy bien. En una cacerola pequeña, calentar la leche y agregar al mismo bol mezclando con cuchara de madera. Agregar sal, pimienta, el queso rallado, mozzarella, olivas y tomates. Incorporar bien y verter la preparación en el molde. Llevar al horno.

Hornear 45 minutos. Pinchar con un palillo en el centro, si sale limpio, el pan está listo. Retirar y dejar entibiar antes de desmoldar.

Focaccia con romero

Ingredientes (para 12 porciones):

- 450 gr de harina
- 1 cucharadita de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 250 cc de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de romero seco, picado

Preparación paso a paso:

Combinar 125 gr de harina, el azúcar, la sal y la levadura. Mezclar bien. Calentar el agua y el aceite vegetal hasta que estén calientes y añadir a la mezcla de la levadura junto con el huevo. Mezclar con una batidora eléctrica a velocidad baja hasta que se humedezca. Batir durante 2 minutos adicionales. Agregar 200g de harina sin dejar de batir, hasta que la masa se despegue de los bordes del bol.

Incorporar otros 125 gr de harina y amasar sobre una superficie enharinada. Cubrir la masa con un bol invertido y dejar reposar durante 5 minutos. Colocar la masa sobre una bandeja para hornear ligeramente aceitada. Estirar formando un círculo de 15 cm de diámetro. Cubrir con film transparente aceitado y un repasador. Colocar en un lugar cálido durante 30 minutos.

Destapar la masa, y hacer agujeros en ella con el mango de una cuchara de madera a intervalos de 2,5 cm. Rociar la superficie con aceite de oliva y espolvorear con el romero picado.

Hornear a 200°C (horno fuerte) durante 17 a 27 minutos, hasta que esté bien dorada. Retirar de la bandeja de hornear y enfriar sobre una rejilla.

Focaccia aromática

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 $\frac{3}{4}$ tazas de harina común
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de levadura seca
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1 pizca de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de queso mozzarella en hebras

Preparación paso a paso:

En un bol grande, mezclar el harina con la sal, azúcar, levadura, polvo de ajo, orégano, tomillo, albahaca y pimienta. Añadir una cucharada de aceite de oliva y la taza de agua. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que se haya formado una masa bien homogénea.

Cuando se formado más o menos la masa, retirarla del bol, y seguir amasando a mano sobre una superficie enharinada, hasta que la masa esté suave y elástica. Aceitar levemente un bol y colocar la masa dentro del mismo. Tapar con un repasador húmedo y dejar que leve por menos 20 minutos.

Precalentar el horno a 230°C (fuerte). Una vez que levó la masa, sacarla del bol y amasarla 3 o 4 veces para sacarle el aire de adentro. Estirla con la mano de más o menos 1.5 cm de espesor sobre una placa rectangular previamente aceitada. Pintar la masa con aceite de oliva y espolvorear con el queso parmesano y mozzarella.

Llevar al horno por 15 minutos hasta que se haya dorado. Cortar en finos rectángulos y servir caliente.

Pan de anís con naranja

Ingredientes (para 15 porciones):

- ¼ taza de mantequilla
- ¼ taza de leche
- ¼ taza de agua tibia
- 3 tazas harina
- 1 ¼ cucharadita de levadura
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de anís
- ¼ taza de azúcar
- 2 huevos batidos
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- ¼ taza de azúcar
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de cáscara de naranja
- 2 cucharaditas de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Calentar la leche y la mantequilla en una cacerola mediana, hasta que la mantequilla se derrita. Retirar del fuego y agregar el agua tibia.

Mezclar 1 taza de harina, levadura, sal, anís y ¼ de taza de azúcar en un bol grande. Incorporar la mezcla de leche tibia, luego los huevos y 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de naranja, hasta que estén bien mezclados. Agregar ½ taza de harina y seguir agregando más harina lentamente hasta que la masa esté suave. Colocar la masa en una superficie enharinada y amasar hasta que lograr una consistencia elástica.

Poner la masa en un recipiente ligeramente aceitado, cubrir con papel film y dejar reposar de 1 a 2 horas hasta que doble su tamaño. Aplastar la masa con el puño y dar una forma redonda con un botón en el centro. Colocar la masa en una asadera, cubrirla nuevamente con film y dejar que leve nuevamente hasta el doble de su tamaño en un área tibia durante 1 hora.

Llevar al horno y cocinar de 35 a 45 minutos. Retirar del horno, dejar que se enfríe un poco y pintar la superficie.

Para preparar el glaseado, mezclar ¼ de azúcar, jugo de naranja y 1 cucharadita

de cáscara de naranja en una cacerola pequeña. Dejar que hierva a fuego medio durante 2 minutos. Pincelar sobre el pan mientras aún está tibio. Espolvorear el pan glaseado con el resto del azúcar.

Pan de jengibre

Ingredientes (para 10 porciones):

- 225 gr de harina leudante
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 85 gr de mantequilla vegana
- 85 gr margarina vegana o grasa vegetal
- 85 gr de melaza de caña
- 85 gr de azúcar negra
- 170 gr de puré de manzana

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

En un bol, tamizar la harina, la canela, y el bicarbonato. Derretir la mantequilla vegana, la grasa vegetal, la melaza, y el azúcar negra en una cacerola a fuego bajo. Una vez derretido, dejar enfriar. Verter la mezcla en el bol con harina y revolver.

Agregar el puré de manzanas y mezclar hasta integrar bien. La preparación va a tener una consistencia más bien chirle. Verter en el molde y llevar al horno.

Hornear 45 minutos. El pan de jengibre está listo cuando al pinchar el centro con un palillo, este sale limpio.

Pizza de mozzarella y albahaca

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 420 gr de harina
- 1 ½ tazas de agua
- 1 ½ cucharadas de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO:

- 1 tazón de queso mozzarella rallado
- 1 puñado de hojas de albahaca frescas
- 1 tazón de tomate fresco, cortado en cubitos
- 6 dientes de ajo
- 1 pizca de pimienta
- Sal al gusto
- 8 olivas negras

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, disolver la levadura con ½ taza de agua. Incorporar 125 gr de harina y mezclar bien. Tapar con film y dejar reposar hasta que se esponje, aproximadamente 1 hora. Añadir el resto del agua, la harina y la sal y mezclar bien. Una vez que se formó la masa, amasarla sobre una superficie enharinada hasta que quede una masa suave y flexible, más o menos por 15 minutos. Volver a un bol enharinado y cubrir con papel film. Dejar leudar 2 a 3 horas en un lugar seco y caliente (por ejemplo, cerca del horno), hasta que duplique su tamaño.

2) Desinflar la masa y estirla. Dejar reposar por otros 10 a 15 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno bien caliente (220 °C). Estirar la masa, ya sea con las manos o con la ayuda del palote. Colocarla sobre una pizzera ligeramente aceitada. Pintarla con aceite de oliva y llevar al horno por 8 minutos. Retirar y cubrir con la mozzarella, los dientes de ajo. Encima distribuir las hojas de albahaca mezclada con el tomate en cubitos, previamente salado al gusto. Unos minutos antes de retirar del horno y condimentar con pimienta a gusto. Volver al horno hasta que se haya dorado. Decorar con las olivas negras.

Pizza a la provenzal

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 420 gr de harina
- 1 ½ tazas de agua
- 1 ½ cucharadas de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO:

- 120 gr de jamón ibérico o jamón crudo, en lonchas
- 1 tazón de queso mozzarella rallado
- 8 rodajas de tomate fresco
- 8 olivas negras
- 3 cucharadas de ajo y perejil seco (hidratado en agua y aceite)
- Una pizca de mezcla de especias (ají molido, tomillo y pimienta negra)
- Orégano, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, disolver la levadura con ½ taza de agua. Incorporar 125 gr de harina y mezclar bien. Tapar con film y dejar reposar hasta que se esponje, aproximadamente 1 hora. Añadir el resto del agua, la harina y la sal y mezclar bien. Una vez que se formó la masa, amasarla sobre una superficie enharinada hasta que quede una masa suave y flexible, más o menos por 15 minutos. Volver a un bol enharinado y cubrir con papel film. Dejar leudar 2 a 3 horas en un lugar seco y caliente (por ejemplo, cerca del horno), hasta que duplique su tamaño.

2) Desinflar la masa y estirla. Dejar reposar por otros 10 a 15 minutos (mientras prepara los otros ingredientes). Mientras tanto, precalentar el horno bien caliente (220 °C). Estirar la masa, ya sea con las manos o con la ayuda del palote. Colocarla sobre una pizzera ligeramente aceitada. Pintar la masa con el aceite de oliva y llevar al horno por 8 minutos. Retirar y cubrir con el jamón ibérico y la mozzarella arriba. Disponer las ocho rodajas de tomate encima del queso, y esparcir el ajo y perejil hidratado. Espolvorear con la mezcla de especias. Volver al horno unos 15 minutos más. Decorar con las olivas negras y espolvorear con abundante orégano (opcional).

Pizza de mozzarella, jamón y albahaca

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LA MASA:

- 420 gr de harina
- 1 ½ tazas de agua
- 1 ½ cucharadas de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:

- 1 tazón de queso mozzarella rallado
- 100 gr de jamón York o cocido en lonchas
- 1 lata de salsa de tomate para pizza
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 6 dientes de ajo
- Aceite de oliva, para rociar
- 4 olivas verdes y 4 olivas negras

Preparación en 2 pasos:

1) En un bol, disolver la levadura con ½ taza de agua. Incorporar 125 gr de harina y mezclar bien. Tapar con film y dejar reposar hasta que se esponje, aproximadamente 1 hora. Añadir el resto del agua, la harina y la sal y mezclar bien. Una vez que se formó la masa, amasarla sobre una superficie enharinada hasta que quede una masa suave y flexible, más o menos por 15 minutos. Volver a un bol enharinado y cubrir con papel film. Dejar leudar 2 a 3 horas en un lugar seco y caliente (por ejemplo, cerca del horno), hasta que duplique su tamaño.

2) Desinflar la masa y estirla. Dejar reposar por otros 10 a 15 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno bien caliente (220 °C). Estirar la masa, ya sea con las manos o con la ayuda del palote. Colocarla sobre una pizzera ligeramente aceitada. Untarla con la salsa para pizza y llevar al horno por 8 minutos. Retirar y cubrir con la mozzarella, las rodajas de jamón y las hojas de albahaca. Rociar un chorrito de aceite de oliva. Volver al horno hasta que se haya dorado y que el queso esté burbujeando. Retirar y decorar con las olivas, intercalando las verdes con las negras.

Espaguetis al pesto

Ingredientes (para 4 porciones):

- 450 gr de espaguetis
- Agua, cantidad necesaria
- 1 puñado de hojas de albahaca frescas
- 1 puñado de perejil fresco
- 1 diente de ajo, picado
- 75 gr de nueces, peladas y picadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Queso rallado, al gusto

Preparación paso a paso:

Poner a hervir una olla con agua con sola. Una vez que hirvió, colocar los espaguetis y cocinar de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Mientras tanto, lavar las hojas de perejil y albahaca y colocarlas en la licuadora. Pelar el ajo, y retirar el centro verde. Incorporar el ajo a las hojas, junto con las nueces, 3 cucharadas de aceite, 1 pizca de sal y 1 cucharada de agua. Licuar todo bien hasta que se forme una salsa bien homogénea (pesto). Si queda demasiado espeso, agregar un chorrito más de aceite. Rectificar la sazón si fuese necesario. Colar los fideos y servir de inmediato con abundante pesto y queso rallado al gusto.

Minestrone con chorizo

Ingredientes (para 6 porciones):

- 120 gr de fideos (tipo coditos)
- 850 ml de caldo de pollo
- 250 ml de agua
- 4 chorizos de cerdo sin piel y cortado en trozos
- 800 gr de tomates perita de lata
- 1 (400 gr) lata de porotos rojos, lavados y colados
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 250 ml de vino Marsala, seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 o 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de oliva para rociar, al gusto
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- Queso parmesano rallado, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande de fondo pesado, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar las cebollas, el apio, las zanahorias y el ajo, y cocinar hasta que se ablanden. Agregar los trozos de chorizo sin piel y dorar por todos lados. Agregar el puré de tomates y cocinar 2 minutos. Incorporar el vino Marsala y levantar el fondo de cocción de la cacerola con una cuchara de madera. Agregar la albahaca, sal, pimienta, tomates perita, el agua y el caldo.

Dejar hervir, bajar el fuego y cocinar tapado por 1 hora. Retirar la tapa, agregar los porotos y los fideos codito. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Retirar del fuego y agregar el perejil. Revolver y servir en cazuelas individuales, salpicado con abundante queso rallado.

Espaguetis con albóndigas

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de espaguetis o linguinis
- 1/3 taza de trigo burgol
- ½ taza de agua caliente
- 125 gr de carne de ternera magra, picada (molida)
- 125 gr de salchichas o chorizos picantes, sin la piel
- 1 cebolla blanca, mediana, picada
- 2 claras de huevo, ligeramente batidas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 taza de pan rallado
- 4 tazas de salsa marinara de tomate
- ½ taza de hojas de albahaca, trozadas
- ½ taza de queso parmesano, rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Cubrir la base de usa asadera con papel aluminio. Aceitar ligeramente el papel aluminio.

PARA LAS ALBÓNDIGAS: En un bol, combinar el trigo burgol con el agua. Dejar remojar hasta que el trigo esté tierno y haya absorbido el líquido, unos 30 minutos. En un bol grande, combinar el trigo burgol remojado, las claras, la carne picada, el relleno de los chorizos italianos sin piel, el ajo, el pan rallado, orégano, sal y pimienta. Mezclar bien todo y formar albóndigas con las manos. Colocar las albóndigas sobre la fuente preparada.

Llevar al horno y cocinar 25 minutos. Retirar y colocar las albóndigas sobre papel de cocina para absorber el excedente de grasa.

PARA LA SALSA Y LOS ESPAGUETIS: Colocar una cacerola grande con agua ligeramente salada a hervir. En otra cacerola, calentar las 4 tazas de salsa marinara. Agregar las albóndigas a la salsa y calentar 20 minutos con la cacerola tapada. Incorporar la albahaca.

Cocinar los espaguetis hasta que estén al dente, 8 a 10 minutos. Colarlos y colocar en una fuente para servir. Cubrir con la salsa y albóndigas y servir

espolvoreado con queso rallado.

Cartoccio mediterráneo

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA EL CALDO:

- 1 cabeza y espinazo de pescado
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ½ taza de vino blanco
- Sal y pimienta, al gusto

PARA EL CARTOCCIO:

- 400 gr de espagueti
- 100 gr de pulpo
- 100 gr de camarones, pelados
- 2 tazas de mejillones, limpios
- 1 peperoncino
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vino blanco
- 4 cucharadas de perejil

Preparación paso a paso:

PARA EL CALDO: En una cacerola grande colocar la cabeza de pescado y el espinazo junto con el ramito de hierbas aromáticas. Pelar la cebolla y las zanahorias. Cortarlas en cuartos y agregar a la cacerola, rociar con el vino blanco y cocinar 5 minutos. Cubrir con 2 litros de agua y cocinar 30 minutos. Condimentar con sal y pimienta. Reservar.

Colar el caldo y hacer hervir nuevamente. Cocinar la pasta en el caldo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Colar y reservar la pasta y un pocillo del caldo de pescado.

PARA EL CARTOCCIO: Picar el peperoncino, el ajo, el pulpo y los camarones. Colocar en una sartén con dos cucharadas de aceite y cocinar 2 minutos. Agregar el vino blanco y cocinar 3 minutos más. Incorporar el caldo reservado, el tomate picado y los mejillones. Condimentar con sal y pimienta, agregar la pasta y revolver bien. Cocinar 5 minutos hasta que los mejillones se abran.

Distribuir la pasta en 4 cuadrados de papel aluminio y agregar perejil picado.
Cerrar los paquetes y colocar cada uno en un plato. Servir.

Canelones tradicionales

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 475 gr de carne picada de ternera
- 475 gr de carne picada de cerdo
- 120 cc de vino blanco
- 225 cc de caldo de carne
- 1 cucharadita de romero picado
- 1 cucharadita de hierbas
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta a gusto
- 30 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 225 cc de leche
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 1 puñado de perejil fresco picado
- 75 gr de queso Parmesano
- 2 yemas de huevo
- 800 gr de puré de tomates
- 120 cc de nata (crema de leche)
- ½ kg de panqueques

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en un sartén mediana. Agregar la cebolla, apio, zanahoria y rehogar. Incorporar el ajo y cocinar por 1 minuto. Incorporar los 2 tipos de carne picada, y cocinar hasta que se haya dorado. Agregar el vino, y reducir por 1 minuto. Incorporar el caldo. Agregar hierbas, hoja de laurel, sal y pimienta. Dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego, tapar y cocinar por 15 minutos. Destapar y cocinar hasta que se reduzca todo el líquido. Remover la hoja de laurel. Retirar del fuego, y dejar reposar.

Mientras tanto hacer una salsa blanca: Derretir la mantequilla en un sartén a fuego

bajo. Batir la harina por aproximadamente 2 minutos. Incorporar la leche, nuez moscada, sal y pimienta, siempre continuando batiendo. Cocinar a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando, por 5 minutos, o hasta que esté bien espesa. Incorporar el perejil y 50 gr de queso Parmesano. Reservar.

Colocar la carne en un bol y mezclar con las yemas. Incorporar la nata a la salsa blanca.

Colocar 2 a 3 cucharadas del relleno de carne en el centro de los panqueques y enrollar. Colocarlos en una fuente para horno enmantecada, con el cierre hacia abajo. Repetir hasta rellenar todos los canelones. Cubrir con la salsa blanca y espolvorear con el resto de queso Parmesano.

Llevar a horno moderado/fuerte (200°C) por 10 minutos, o hasta que esté burbujeando. Cocinar por unos minutos más, hasta que esté bien dorado. Servir caliente.

Canelones de pollo y requesón

Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 gr de pechuga de pollo cocida, picada
- 55 gr de pimienta roja, sin semillas y cortado en cubos pequeños
- ½ puerro pequeño, picado fino
- 55 gr de guisantes (arvejas)
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 55 gr de queso Mascarpone
- 1 huevo
- 4 cucharadas de hierbas frescas, picadas finas (como perejil, ciboulette o albahaca, mezcladas)
- Pimienta al gusto
- 24 panqueques

PARA LA SALSA:

- 900 ml de leche desnatada
- ½ cebolla, mechada con 4 clavos de olor
- 1 hoja de laurel
- Una pizca de nuez moscada molida
- Pimienta al gusto
- 55 gr de harina
- 45 gr de pan integral rallado
- 15 gr de queso parmesano, rallado fino

Preparación paso a paso:

Para hacer la salsa, vaciar la leche en una olla mediana. Agregar la cebolla, la hoja de laurel, la nuez moscada y la pimienta. Dejar que hierva, luego retirar del fuego, tapar y dejar reposar para que se impregne de sabor.

Mientras tanto, en una sartén a fuego medio, cocinar el pollo hasta que esté blanco y se desmenuce con facilidad. Reservar y dejar que se enfríe un poco.

Colocar el pimienta roja en cubos, el puerro y las arvejas congeladas en un bol que resista el calor, echar suficiente agua caliente para cubrirlos y dejar 30 segundos. Escurrir bien las verduras.

Batir el requesón, el Mascarpone y el huevo; agregar luego el pollo, las verduras escurridas, las hierbas y la pimienta al gusto.

Con una espumadera, retirar y descartar los elementos saboreadores de la leche.

Batiendo constantemente, incorporar la harina a la leche. Volver a colocar sobre fuego moderado y dejar que hierva nuevamente, sin dejar de batir. Bajar el fuego y cocinar, batiendo con frecuencia, unos 3 minutos.

Precalentar el horno a 200°C. Extender una capa de salsa en la parte inferior de una fuente rectangular de vidrio. Rellenar los panqueques con la mezcla de pollo y enrollarlos. Acomodarlos en una sola capa sobre la salsa. Cubrir con el resto de la salsa. Para gratinarlos, mezclar el pan rallado y el parmesano, y espolvorear sobre los canelones. Llevar al horno de 35 a 40 minutos o hasta que esté dorado y la salsa burbujee. Dejar reposar 10 minutos antes de servir.

Lasaña de verduras con salsa de quesos

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 berenjena grande, picada
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharaditas de jengibre, picado
- 1 zanahoria mediana, pelada y picada
- 1 cebolla grande, picada
- 1 morrón verde pequeño, picado
- 1 morrón rojo pequeño, picado
- 200 gr de champiñones, en rodajas finas
- 400 gr de tomates, picados
- 2 cucharadas de extracto de tomates
- 1 cucharada de orégano fresco, finamente picado
- 1 cucharada de romero fresco, finamente picado
- 300 cc de caldo de verduras
- 150 gr de espinacas picadas
- 50 gr de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 700 cc de leche
- 1 taza (120 gr) de queso Cheddar, rallado
- 375 gr de láminas de lasaña
- 1/3 taza de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una fuente para horno de vidrio o cerámica.

Colocar la berenjena en un colador, espolvorear con la sal y dejar reposar durante 20 minutos. Enjuagar y secar con una servilleta de papel. Esto permitirá retirar el gusto amargo de la berenjena.

Calentar el aceite en un sartén grande. Agregar el ajo, el jengibre, la zanahoria y la cebolla y cocinar durante 4 a 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna,

revolviendo constantemente. Agregar la berenjena y los morrones, y cocinar por otros 4 minutos revolviendo constantemente. Agregar por último los champiñones, tomates, extracto de tomate, hierbas y caldo. Dejar hervir y reducir el fuego. Tapar y cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Agregar las espinacas y cocinar durante otros 2 minutos o hasta que se hayan ablandado estas últimas.

Para la salsa de queso: Derretir la mantequilla en una cacerola mediana, agregar la harina y mezclar mientras se cocina a fuego medio durante 1 minuto o hasta formar una pasta. Retirar del fuego e incorporar la leche lentamente. Colocar nuevamente a fuego medio y cocinar batiendo hasta que la salsa hierva y se espese. Agregar el queso Cheddar y condimentar al gusto.

Colocar un tercio de la salsa de queso en una fuente de vidrio o de cerámica. Cubrir con una capa de láminas de lasaña y la mitad de las verduras. Repetir las capas de verduras y lasaña. Cubrir con el resto de la salsa asegurándose de cubrirla totalmente. Espolvorear con el queso parmesano y llevar al horno. Hornear de 45 a 50 minutos, o hasta que la superficie esté dorada. Servir caliente.

Lasaña de zanahoria con brócoli

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 2 tazas de zanahorias, en cubitos
- 4 tazas de brócoli, picado
- 9 láminas de pasta para lasaña
- 1 lata (400 gr) de sopa crema de champiñones
- $\frac{3}{4}$ taza de queso parmesano, rallado
- $\frac{3}{4}$ taza de requesón (ricotta)
- 3 tazas de queso mozzarella, rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de romero seco, picado
- 2 cucharaditas de pimentón

Preparación paso a paso:

Cocinar al vapor el brócoli y las zanahorias hasta que estén tiernos. Hervir las láminas de lasaña.

En un bol, combinar la sopa crema de champiñones, $\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano, el requesón y 2 tazas de queso mozzarella. Mezclar bien y separar $1 \frac{1}{4}$ taza de la mezcla en otro bol. A la salsa restante, agregar el polvo de ajo, el romero y las verduras cocidas. Reservar a un lado.

Para armar la lasaña: En una fuente para horno poner 3 láminas de lasaña, cubrir con la mitad de la mezcla de vegetales, colocar encima 3 láminas de lasaña, colocar la preparación de quesos separada. Colocar encima 1 taza de mozzarella. Mezclar el pimentón y $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano y espolvorear por encima de la mozzarella. Cubrir y hornear durante $\frac{1}{2}$ hora, luego retirar la tapa y hornear 10 minutos más. Servir caliente.

Ñoquis de requesón (ricotta)

Ingredientes (para 5 porciones):

PARA LOS ÑOQUIS:

- 250 gr de requesón (ricotta)
- 2 huevos
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de harina (o cantidad necesaria)

PARA LA SALSA:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 lata de tomates
- 1 cucharadita de pimentón picado
- 6 hojas de albahaca finamente picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 200 gr de queso mozzarella, cortado en pequeños cubos

Preparación paso a paso:

Mezclar en un bol el requesón, los huevos, el queso parmesano, sal, pimienta y ajo en polvo. Añadir una taza de harina. Agregar más harina si fuese necesario para formar una masa suave.

Dividir la masa en 3 o 4 partes, y formar unos rollos largos sobre una superficie enharinada. Cortar cada rollo en piezas de 1,5 cm de tamaño y dejarlos reposar sobre una placa con harina. Llevar a la heladera hasta que sea el momento de usarlos.

Calentar el aceite de oliva a fuego medio en una sartén mediana. Saltear el ajo picado por un minuto. Agregar la salsa de tomate y pimentón. Dejar que hierva, y una vez que hirvió, bajar el fuego y dejar que se cocine por 10 minutos. Agregar la albahaca picada y salpimentar a gusto.

Mientras se cocina la salsa, colocar una olla grande con sal sobre el fuego y dejar que hierva. Una vez que hirvió, poner los ñoquis adentro. Cocinarlos hasta que suban a la superficie, 1 o 2 minutos, y luego colarlos.

Para el armado del plato, agregar los cubos de mozzarella a la salsa y dejar que

se ablanden, pero que no se derritan completamente. Colocar los ñoquis en una fuente y cubrir con la salsa. Servir de inmediato.

Ñoquis de calabaza, requesón y salvia

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de calabaza, cortada en gajos y sin semillas
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 2 pimientos rojos, cortados a la mitad y sin semillas
- 1 cebolla, cortada a la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta al gusto
- 1 huevo, batido
- 3 cucharadas de salvia fresca, picada
- 30 gr de queso parmesano, rallado en el momento
- 200 gr de harina, y un poco más para estirar
- Hojas de salvia fresca para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C. Extender las mitades de pimiento rojo y de cebolla, con el corte hacia abajo, en una bandeja para hornear. Colocar los gajos de calabaza, con la piel hacia arriba, en otra bandeja. Hornear los pimientos y las cebollas hasta que las verduras estén tiernas.

Pasar los pimientos rojos y las cebollas a una licuadora o un procesador y agregar el aceite. Licuar hasta homogeneizar. Condimentar con pimienta. Verter en una olla y reservar.

Dejar reposar la calabaza hasta que se enfríe lo suficiente para trabajar; luego raspar la pulpa y colocarla en un tazón. Machacar hasta que quede una pasta lisa. Incorporar, batiendo, el requesón, el huevo, la salvia picada y el queso parmesano. Agregar la harina poco a poco hasta formar una masa suave.

Enharinar una superficie de trabajo. Dividir la masa en cuartos y, con las manos enharinadas, estirar cada pieza en una tira larga, de 2 cm de espesor. Cortar cada 2 cm. Presionar con un tenedor cada pieza de masa para grabar el diseño. Dejar secar los ñoquis a temperatura ambiente de 1 a 2 horas.

Hervir agua en una olla. Echar los ñoquis, de 10 en 10, y cocinar 2 o 3 minutos, o hasta que suban a la superficie. Retirar con una espumadera y escurrir sobre papel de cocina. Reservar y mantenerlos calientes hasta que todos los ñoquis estén cocidos. Mientras tanto, calentar la salsa de pimientos a fuego bajo. Vaciar la

salsa sobre los ñoquis, decorar con hojas de salvia y servir de inmediato.

Raviolis de patata

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 450 gr de harina común
- 4 huevos, batidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

PARA EL RELLENO:

- 500 gr de patatas, peladas, hervidas, y hechas puré
- 3 cucharadas de requesón, desgranado
- 5 cebollitas de verdeo, cortadas finamente
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 4 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 4 cucharadas de queso rallado
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 huevo, batido
- 450 gr de tomates maduros, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación paso a paso:

Para preparar la masa, colocar la harina y la sal en un bol y hacer un hueco en el centro. Agregar los huevos y el aceite en el centro. Revolver despacio con un tenedor ir tomar la harina de los bordes formando un bollo. Amasar con las manos y agregar 2 cucharadas de agua de ser necesario. Una vez que la masa está lisa, envolver en film y dejar reposar 1 hora a temperatura ambiente.

En otro bol, mezclar el puré de patatas con el requesón, las cebollitas de verdeo, el queso rallado y el ajo. Condimentar con sal, pimienta, y agregar el huevo.

Cortar la masa en 4 partes. Estirar cada una formando una tora bien delgada de 20 x 50 cm. Tapar con un repasador. Colocar cucharaditas de relleno de patata dejando 5 cm entre un montoncito y el siguiente. Colocar relleno en 2 tiras de masa. Pincelar entre medio con huevo batido y cubrir con otra plancha de masa. Sellar los bordes de cada ravioli y cortar con rueda corta pastas o un cuchillo.

Colocar agua en una cacerola y dejar hervir. Cocinar los raviolos hasta que estén al dente y suban a la superficie, unos 3 minutos. Colar con espumadera y servir en platos. Salpicar con tomillo y queso rallado, rociar con aceite de oliva y servir.

Raviolis de calabaza y parmesano

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 400 gr de harina doble cero
- 4 huevos
- 1 cucharadita de sal
- Agua, cantidad necesaria

PARA EL RELLENO:

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 chile colorado, picado
- 1 calabaza, pelada y en cubos
- 125 cc de agua
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de tomillo fresco, picado
- 400 gr de queso Parmesano, rallado
- 2 cucharaditas de sal

Preparación paso a paso:

Colocar la harina en un bol formando una corona. Agregar sal, y colocar los huevos en el centro, y agua si se necesita. Con las manos, unir todo formando un bollo. Amasar 10 o 12 minutos. La masa se debe sentir unida, elástica y lisa.

Cortar en bollitos del tamaño de un uñó, y aplanar con palo de amasar hasta lograr una tira de 10 cm de largo por 2mm de ancho.

Saltear la cebolla en un sartén con un chorrito de aceite. Agregar la calabaza, sal, pimienta, y 125 cc de agua. Cocinar hasta que esté blanda. Hacer un puré, retirar del fuego y condimentar con tomillo y queso de rallar.

Con una cucharita de té, colocar 5 cucharaditas de puré en una franja de masa dejando al menos 1,5 cm entre uno y otro. Doblar el rectángulo de masa sobre sí mismo y usar un dedo para marcar el contorno de cada ravioli. Cortar dejando un borde de 1cm alrededor de cada ravioli. Repetir con toda la masa hasta acabar el relleno.

Cocinar los raviolis en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal, hasta que suban a la superficie. Colar con espumadera y servir con un chorrito de aceite de oliva y queso rallado.

Guiso a la cerveza

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo picados
- 750 cc de cerveza negra
- 1,5 kg de solomillo de ternera, cortada en cubos
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 ramito de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 6 hojas de perejil
- 2 cucharadas de harina

Preparación paso a paso:

Pelar las cebollas y cortarlas en cubos. Pelar las zanahorias y cortarlas en cubos. En una olla a fuego mediano, saltear la carne en cubos hasta que se haya dorado con una cucharada de mantequilla. Retirar y reservar.

En la misma olla, colocar las zanahorias, cebollas y dientes de ajo y añadir la cerveza. Colocar las especias envueltas en una gasa y atadas con hilo de cocina. Volver la carne a la olla y cocinar a fuego bajo por 45 minutos. Si le falta agua, añadir caldo. 10 minutos, antes de terminar la cocción, diluir la harina en $\frac{1}{2}$ vaso de agua o caldo e incorporar al guiso. Mezclar bien hasta que se integre bien. Servir bien caliente.

Boeuf bourguignon

Ingredientes (para 8 porciones):

- 60 gr de mantequilla
- 200 gr de panceta (bacón), cortada en cubos
- 3 cebollas medianas picadas
- 2 kg de colita de cuadril cortada en cubos
- 40 gr de harina
- 1 botella de vino tinto
- 500 cc de caldo de carne
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de puré de tomates
- 3 zanahorias cortadas en cubos
- 300 gr de champiñones fileteados
- 2 tallos de apio, cortados en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- Ramito de tomillo

Preparación paso a paso:

Derretir la mantequilla en una olla a fuego mediano. Cocinar las cebollas y la panceta. Retirarlos del fuego y reservar.

Saltear la carne y espolvorear con harina hasta que se haya dorado. Rociar con el vino tinto.

Volver la panceta y cebollas a la olla. Agregar las hojas de laurel, ramo de tomillo, salsa de tomate, zanahorias, champiñones y apio. Salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo por 3 horas, revolviendo de vez en cuando.

Chili con carne

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 chile verde
- 1 chile rojo
- 2 cucharadas de aceite
- 800 gr de carne picada
- 1 cebolla mediana picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 morrón verde, cortado en cubos
- 1 morrón rojo, cortado en cubos
- 2 latas de tomates enteros
- Chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 500 cc de caldo de carne
- 425 gr de porotos negros cocidos
- 425 gr de granos de choclo enteros
- 1 puñado de perejil fresco

Preparación paso a paso:

Lavar bien los chiles, cortarlos por la mitad a lo largo y retirar el cabo y semillas. Luego picarlos bien finos. Reservar.

Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego mediano. Agregar la carne picada y romper en pedacitos con cucharada de madera. Añadir la cebolla y ajo picado, y cocinar a fuego bien bajo.

En una sartén aparte, calentar 1 cucharada de aceite y rehogar los morrones y chiles a fuego mediano. Incorporar los tomates, y luego aderezar con el chile en polvo, sal y pimienta.

Agregar los morrones a la carne picada y cocinar por otros 5 minutos a fuego mediano. Luego incorporar el caldo de carne y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y cocinar durante 15 minutos. Finalmente, añadir los porotos y los granos de choclo y cocinar por unos minutos. Espolvorear con el perejil picado justo antes de servir.

Guiso de carne a la alemana

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pierna de cerdo deshuesada
- 1 hoja de laurel
- La ralladura de 1 limón
- 2 clavos de olor
- 1 cebolla, cortada en finas rodajas
- Vinagre para cubrir, cantidad necesaria
- Agua, cantidad necesaria
- 100 gr de panceta (bacón)
- 1 zanahoria, cortada en rodajas
- Perejil picado fresco
- Caldo de carne, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Colocar la carne en un bol con la hoja de laurel, ralladura de limón, clavos de olor y cebolla. Verter la mitad del vinagre y la mitad del agua sobre la carne, cubriendo totalmente la carne. Dejar marinar por 3 días en la heladera, dándolo vuelta 1 vez por día.

Retirar la carne de la marinada, y envolver en las rodajas de panceta. Salpimentar a gusto. Dorar en una sartén a fuego mediano de ambos lados, y luego cubrir con la marinada, quedando la carne semi cubierta. Agregar la zanahoria, el perejil y tapar. Bajar el fuego y cocinar por 2 a 3 horas.

Si se va evaporando mucho el líquido de la cocción, agregar caldo de carne, y cocinar hasta que la carne esté bien tierna. Dar vuelta la carne de vez en cuando. Servir caliente.

Guiso de carne con vegetales

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de falda
- 1 kg de carne para guiso
- 500 gr de zanahorias, peladas y cortadas por la mitad
- 500 gr de puerros, cortados en rodajas
- 1 nabo, pelado y cortado en cubos
- 1 bouquet garni (laurel, tomillo y perejil)
- 1 cebolla entera, pinchada con 2 clavos de olor
- 12 granos de pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 1 repollo (col blanca) chico, cortado en juliana

Preparación en 2 pasos:

- 1) En una cacerola bien grande, colocar la carne, las zanahorias, los puerros, el nabo, las hierbas, la cebolla y los granos de pimienta. Agregar 4 litros de agua fría y cocinar lentamente durante 3 horas.
- 2) Una hora antes de terminar el tiempo de cocción, retirar la carne y cortar en rodajas. Incorporar nuevamente en la cacerola junto con el repollo. Completar la cocción.

Guiso de pancita de res a la española

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de pancita de res (mondongo blanco)
- ½ taza de aceite
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tomates perita, pelados y picados
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 cucharada de tomates en conserva
- 1 ají rojo, picado
- 1 ½ taza de agua
- 2 cubitos de caldo de verduras, tipo Knorr®
- 1 ramito compuesto de perejil, orégano y laurel
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 puñado de tomates secos
- 1 cucharada de perejil, picado

Preparación paso a paso:

Limpiar el mondongo, hervirlo en caldo hasta que esté tierno y cortar en tiras finas. Reservar.

En una cacerola calentar aceite y rehogar la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes. Añadir los tomates pelados y cortados, las zanahorias en rodajas, el tomate en conserva y el ají picado. Saltear 5 minutos e incorporar el agua caliente, los cubitos de caldo, los tomates secos y las hierbas aromáticas.

Mezclar e incorporar el mondongo en tiras y la pimienta. Dejar hervir lentamente hasta que el mondongo esté muy tierno.

Por último, agregar los garbanzos y hervir 5 minutos más. Si hiciera falta, agregar más caldo. Servir caliente.

Guiso de carne en salsa de vino tinto

Ingredientes (para 8 porciones):

- 225 gr de champiñones, fileteados
- 50 gr de mantequilla
- 30 gr de jamón serrano, cortado
- 1 kg de carne sin hueso, cortada en cubos, tipo ternera
- 2 cucharadas de harina
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de extracto doble de tomates
- 1 ¼ taza de vino tinto
- 1 ½ taza de caldo de carne
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 100 gr de cebolla blanca, cortada en rodajas

Preparación paso a paso:

En una cacerola grande, derretir la mantequilla y saltear los champiñones hasta que estén tiernos. Reservar.

En una plancha para bifes, cocinar las fetas de jamón crudo hasta que estén crocantes. Reservar.

En una cacerola grande, mezclar la harina con el extracto de tomate, el vino y los condimentos. Cocinar unos segundos y agregar los cubos de carne. Cocinar a fuego lento 2 horas, revolviendo de vez en cuando.

Incorporar la cebolla, los champiñones y el jamón crocante cortado en trozos. Cocinar 1 hora más y agregar un poco más de vino si fuera necesario.

Solomillo relleno de roquefort

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kilogramo de solomillo de ternera
- 1 cebolla tierna
- 1 manojo de perejil
- 100 gramos de roquefort
- 1 cucharada de coñac
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de nata
- Sal y pimienta negra

Preparación paso a paso:

Lavar el solomillo bien en agua y dejar escurrir. Una vez esté seco, cortar haciendo un hueco por el centro. Echar (por fuera) sal gorda (tipo sal maldon), pimienta negra y un poco de orégano. Apartar.

Pelar y picar la cebolla y perejil. Poner en un bol con el roquefort, coñac, mostaza y nata. Mezclar todo muy bien.

Rellenar el hueco en el centro del solomillo con la mezcla. Cerrar la punta con palillos de madera.

Colocar el solomillo en la parte inferior del horno microondas y asar durante 30 minutos a 180 watios de potencia, dándole la vuelta a la mitad del tiempo. Si se desea una mayor cocción sumar 10 minutos más de microondas.

Cuando esté listo, dorar un poco en el grill. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Guisado de ternera con especias

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 700 gr de carne de ternera, cortada en cubos
- Sal y pimienta, a gusto
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos grandes
- 1 zanahoria grande, cortada en cubos
- 1 nabo, cortado en cubos grandes
- 1 rama de apio, cortada en trozos grandes
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 o 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 2 dientes de ajo enteros
- 2 bayas de enebro
- 1 pizca de pimienta de Jamaica
- 1 hoja de laurel
- 120 ml de coñac
- 1 (400 gr) lata de tomates perita, picados
- 60 gr de arándanos secos
- 500 ml de caldo de carne

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo).

En una cacerola de fondo pesado, calentar el aceite de oliva. Condimentar la carne con sal y pimienta, y dorar en la cacerola. Retirar con espumadera y reservar.

Agregar la cebolla, la zanahoria, el nabo y el apio. Cocinar unos minutos y agregar el ajo, el perejil, el enebro, el laurel, y la pimienta de Jamaica. Cocinar 2 minutos más.

Incorporar el coñac y revolver con cuchara de madera raspando el fondo de la cacerola para levantar el fondo de cocción. Agregar los tomates perita, los arándanos, el caldo y la carne dorada. Condimentar con sal y pimienta, y dejar hervir tapado.

Colocar la cacerola tapada en el horno y dejar cocinar entre 2 horas y 2 1/2 horas. Servir sobre puré de papas o polenta.

Pastel de carne con cebolla y zanahoria

Ingredientes (para un pastel de 8 porciones):

- 1 cebolla grande, picada
- 150 gr de champiñones
- 250 gr de carne de ternera picada
- 2 cucharaditas de mezcla de hierbas
- 130 gr de arvejas, congeladas
- 100 gr de zanahorias bebé
- 1 cubito de caldo de carne

PARA LA MASA

- 250 gr de harina
- 125 gr de grasa
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 o 3 ramitas de romero
- 1 huevo, ligeramente batido

Preparación paso a paso:

Picar la cebolla y los champiñones, agregar la carne picada, los champiñones y saltear todo en una sartén grande a fuego alto hasta que la carne esté bien dorada. Agregar las arvejas, el cubito de caldo, y cocinar 10 minutos más. El relleno está ya listo para el pastel. Reservar.

Para la masa, tamizar juntos la harina y el bicarbonato de sodio. Agregar la grasa y el romero finamente picado. Desarmar con las manos hasta lograr un arenado. Agregar agua hasta que todo se una en un bollo. Llevar a la heladera y dejar descansar 30 minutos.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera desmontable.

Tomar la masa, dividirla en 2 porciones iguales y formar 2 discos aplastando con las manos. Amasar con palo de amasar hasta lograr un disco de 23 cm de diámetro.

Cubrir la tartera con un disco de masa. Recortar los bordes que sobresalen y pincelar la base con huevo batido. Llevar al horno sin relleno.

Cocinar 10 minutos. Este paso va a evitar que la masa se moje con los jugos del relleno.

Retirar la tartera del horno y colocar el relleno en el centro de la tarta dejando 1cm de espacio entre el relleno y el borde. Pincelar el borde con huevo batido y ubicar encima el segundo disco de masa. Presionar los bordes para que se sellen, pincelar nuevamente con huevo y realizar dos cortes con la parte superior para que escape el vapor. Presionar los bordes con un tenedor y llevar al horno. Hornear 20 minutos o hasta que el pastel esté dorado.

Hamburguesas de ternera con champiñones

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 cebolla pequeña, picada
- 150 gr de champiñones
- 450 gr de carne de ternera picada
- 50 gr de pan rallado
- 1 cucharada de hierbas mixtas secas
- 1 cucharada de extracto de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- Harina para dar forma a las hamburguesas

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar la cebolla y los champiñones en una procesadora y triturar hasta que queden finamente picados (si no tiene, no importa, puede picarlos bien finitos con una cuchilla, es lo mismo). Agregar la carne, el pan rallado, las hierbas, el puré de tomate, sal y pimienta a gusto. Procesar durante unos segundos, hasta lograr una mezcla uniforme, pero con textura.

2) Enharinarse las manos ligeramente y formar las hamburguesas. Cocinar en una sartén grande de 6 a 7 minutos por cada lado o hasta lograr el término deseado. También las puede hacer a la parrilla o a la plancha. El tiempo de cocción es menor si hace mini hamburguesas.

Paletilla de cordero a la catalana

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 paletilla mediana a grande de cordero
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas provenzales (ajo con perejil picados)
- Albahaca fresca, cantidad necesaria
- 100 ml de vino rancio
- 6 patatas medianas
- 3 manzanas deliciosas (rojas)

Preparación paso a paso:

Limpiar de grasa la paletilla y hacerle unos cortes en la carne, para poder poner el adobo. Untar con aceite de oliva, salpimentar, poner la provenzal y la albahaca. Colocar en una bandeja y reservar en la nevera durante un par de horas.

Pasado ese tiempo, pelar las patatas y cortarlas en rodajas gruesas, ponerlas en una bandeja para horno, repartiéndolas por la bandeja y seguidamente poner la paletilla encima de las patatas, ponerle el caldo del abobo, las hierbas por encima y añadir el vino rancio. Agregar entre las patatas las manzanas cortadas por la mitad (6 mitades), con la cáscara.

Meter la bandeja en el horno a 250° hasta que la paletilla esté dorada y asada. Dependiendo del tamaño tardará entre 60 y 90 minutos. Si es necesario se puede añadir un poco de agua ó caldo.

Servir caliente a la mesa en una fuente y cortar la carne repartiéndola en los platos.

Pollo marinado con hierbas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- 190 cc de vinagre balsámico
- 125 cc de agua
- 1 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de pimentón
- ¼ de cucharadita de romero seco
- ¼ de cucharadita de perejil seco
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de orégano seco

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C. Aceitar ligeramente una asadera.

En un bol, mezclar el vinagre balsámico, el agua, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, el pimentón, el romero, el perejil, el chile en polvo y el orégano. Colocar el pollo en una bolsa tipo Ziploc®. Añadir el aderezo de aceto balsámico y dejar marinar por lo menos una hora. Lo ideal es marinarlo por lo menos 12 horas en la heladera.

Retirar las pechugas de pollo de la marinada y descartar el líquido. Ubicarlas en la asadera y llevar al horno. Hornear 40 minutos o hasta que esté bien dorado y los jugos salgan claros.

Pollo al ajillo

Ingredientes (para 8 porciones):

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 pollos pequeños enteros, trozado en 8 piezas y sin piel
- ½ taza de harina común
- 40 dientes de ajo sin pelar
- 3 ramas de apio, cortadas a lo largo y en pedazos de 2,5 cm
- 1 cucharadita de romero
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). En un sartén grande, calentar 2 cucharadas de aceite. En otro recipiente, pasar el pollo por la harina y sacudir para retirar el exceso. Agregar un 1/3 de la cantidad total de las presas de pollo al sartén, y saltear hasta que se hayan dorado ambos lados (más o menos 4 minutos de cada lado). Transferir a una asadera grande. Saltear el resto del pollo en 2 turnos, agregando 2 cucharadas de aceite en cada vez. Luego transferir a la asadera.

Agregar el ajo, apio, romero y tomillo al sartén. Cocinar por 1 minuto. Agregar el vino blanco y subir el fuego, y hervir por 2 minutos hasta que el alcohol se haya evaporado. Agregar el caldo y salpimentar, y volver a hervir. Luego retirar del fuego y rociar el pollo con el jugo y los vegetales. Cubrir la asadera con papel aluminio.

Llevar al horno hasta que el pollo esté cocido y los ajos tiernos, por lo menos durante 45 minutos. Servir el pollo con un poco del ajo.

Pollo al horno estilo mediterráneo

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 limón
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 6 piernas o pechugas de pollo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Separar una fuente para horno.

En un bol, rallar la cáscara de ½ limón y exprimir todo el jugo (aproximadamente ¼ de taza). Agregar el orégano, el ajo, el aceite, la sal y la pimienta. Revolver bien hasta que se integre.

Retirar la piel al pollo y descartar. Untar las presas de pollo con la mezcla de limón y ponerlos en la fuente con el lado del hueso hacia arriba. Cubrir con papel aluminio y llevar al horno durante 20 minutos. Dar vuelta el pollo y rociarlo con los jugos.

Bajar la temperatura a 200°C y cocinar durante unos 30 minutos más destapado. Rociar el pollo con los jugos cada 10 minutos para evitar que se seque. Servir el pollo con su jugo.

Pollo a la oriental

Ingredientes (para 8 porciones):

- 8 patas de pollo, sin piel
- 1 cucharada de fécula de maíz
- ¼ taza de mostaza de Dijon
- ¼ taza de miel
- 1 cucharada de vinagre (no aceto)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 dientes de ajo, rallados o triturados
- 1 cucharada de jengibre rallado (con rallador fino)
- 1 cucharadita de arrope de chañar o salsa de tamarindo (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Forrar la base de una fuente para horno con papel aluminio.

En un bol grande, disolver la fécula de maíz con el vinagre y la salsa de soja. Incorporar la mostaza, la miel, el ajo, el jengibre, la salsa de tamarindo y el aceite de sésamo. Mezclar bien.

Pinchar cada presa de pollo varias veces con un tenedor e incorporar al bol con la marinada. Cubrir bien, tapar y llevar a la heladera. Dejar marinar por 30 minutos.

Colocar el pollo en la fuente preparada y cubrir con la salsa. Llevar al horno y cocinar 50 minutos, dando vuelta las presas cada 10 minutos y salseado hasta que esté listo.

Pollo aromático con mantequilla y romero

Ingredientes (para 5 porciones):

- 1 pollo entero
- 280 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 limón
- 1 cabeza de ajos, pelados y machacados
- 2 cucharadas de romero fresco, picado
- Sal y pimienta molida al gusto
- 1 cucharadita de pimentón (páprika)
- 5 dientes de ajo, en rodajas
- 5 ramitas de romero fresco

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Primero lavar el pollo y secarlo bien. Rallar la cáscara del limón y cortarlo en cuatro partes. Mezclar bien la mantequilla con el jugo de limón, el ajo machacado y el romero picado.

Con tu mano deslizar la mezcla entre la piel y la carne de la pechuga. Hacer lo mismo con los "huecos" entre las piernas y las articulaciones de las alas. Reservar $\frac{1}{4}$ de la mantequilla para embadurnar en el interior del pollo.

Condimentar la cavidad del pollo con sal, pimienta y pimentón. Introducir los trozos de limón, las ramitas de romero y el ajo rebanado en la cavidad del pollo.

Atar las patas entre sí y asegurar las alitas en las articulaciones de las piernas.

Colocar el pollo con la pechuga hacia arriba en una fuente para horno y llevar al horno. Rostizar durante 50 minutos o hasta que esté bien cocido.

Tajine de pollo con peras al caramelo

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo entero, cortado en presas
- 2 cebollas
- 7 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de sal
- 3 ramitas de canela
- 2 hojas de laurel
- 1 ramo de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de jengibre fresco, picado
- 125 cc de agua
- 30 gr de mantequilla
- 2 peras, descaroizadas y cortadas en rodajas
- 2 cucharadas de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (bajo/moderado).

Pelar y cortar las cebollas en rodajas. Rehogar en una sartén a fuego mediano con 2 cucharadas de aceite de oliva. Cocinar hasta que las cebollas estén tiernas y transparentes. Colocar las cebollas en el tajine, y luego cubrir con las presas de pollo.

Mezclar el cilantro, cúrcuma y sal en un bol. Agregar las últimas 5 cucharadas (75cc) de aceite restantes. Colocar las ramitas de canela por arriba. Romper las hojas de laurel y espolvorearlas sobre el pollo. Verter 125cc de agua. Tapar y llevar al horno precalentado por 50 minutos.

Derretir la mantequilla en una sartén a fuego bajo. Agregar las peras y la miel. Cocinar a fuego bajo, durante 5 minutos, hasta que se hayan caramelizado.

Retirar el tajine del horno, y fijarse si el pollo está cocido. Añadir las peras, y volver al horno por 10 minutos más antes de servir.

Pollo rostizado

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 pollos enteros (de unos 1,8 kg cada uno)
- 4 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimentón
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cebollas, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:

En un bol pequeño, mezclar la sal, el pimentón, el tomillo, la pimienta blanca, pimienta negro, pimienta de cayena y ajo en polvo. Retirar los menudos del interior de cada pollo y desechar. Enjuagar la cavidad de cada pollo y secar con papel de cocina. Frotar cada pollo por dentro y por fuera con la mezcla de especias. Colocar 1 cebolla en la cavidad de cada pollo y envolver los pollos con film transparente. Refrigerar durante la noche, o al menos de 4 a 6 horas.

Precalentar el horno a 130°C (horno bajo). Colocar los pollos en una fuente de horno. Hornear sin cubrir durante 5 horas, a una temperatura interna mínima de 85°C. Sacar y dejar reposar durante 10 minutos antes de cortarlo.

Pollo frito aromático

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 kg de presas de pollo
- 250 cc de leche
- 2 huevos
- Salsa picante tipo Tabasco®, cantidad necesaria
- 250 gr de harina, cernida
- 1 cucharada de sal
- 1 ½ cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de salvia seca
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Aceite de oliva o aceite de girasol, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Enjuagar el pollo, cortar el exceso de grasa, cortar en presas y secar con papel de cocina.

Combinar la leche, unas gotas de salsa picante y los huevos en un bol. Batir para mezclar bien y dejar de lado. En un recipiente grande con tapa, agitar todos los ingredientes secos.

Pasar las presas de pollo por la mezcla de leche y luego por la mezcla de harina sazonada. Colocar el pollo sobre un plato y repetir con el pollo restante. Dejar reposar durante 30 minutos (el recubrimiento se va a humedecer).

En un sartén profundo, colocar 2 cm de aceite y calentar. Freír las presas de pollo en tandas hasta que se doren por ambos lados. No sobrecargar de presas la sartén ya que esto baja la temperatura del aceite. Colocar las presas fritas en una asadera con una rejilla, y mandar al horno moderado.

Las pechugas de pollo llevarán menos tiempo que los muslos, por lo que es aconsejable freír primero los muslos para que luego estén más tiempo en el horno.

Pinchar con un tenedor para ver si los jugos salen claros y verificar la cocción.

Pollo frito caribeño

Ingredientes (para 5 porciones):

- 450 gr de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trozos
- 125 cc de ron oscuro
- 125 cc de jugo de limón
- 8 cucharadas de ajo picado
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 3 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento para pollo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 sobrecitos de caldo en polvo
- 375 gr de harina común
- 4 tazas de aceite de maíz para freír

Preparación paso a paso:

Combinar el pollo, el ron, el jugo de limón, el ajo, la salsa inglesa, ajo granulado, condimento para pollos, cebolla en polvo, pimienta, cilantro y caldito en polvo en un bol y revolver. Cubrir con film transparente y mandar a la heladera por 4 horas.

Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio hasta aproximadamente 150°C.

Colocar la harina en una fuente o plato poco profundo. Cubrir cada trozo de pollo marinado con harina.

Freír los trozos de pollo recubiertos en el aceite caliente en pequeñas cantidades hasta que ya no esté rosado en el centro y se vea dorado en el exterior, de 5 a 10 minutos.

Pollo frito al pimentón

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso (golpearlas para hasta que tengan 1,5 cm de espesor)
- 3 huevos
- 2 cucharadas de pimentón, dividido
- 2 cucharadas de mostaza
- Sal y pimienta al gusto
- 265 gr harina de matzá
- 250 cc de aceite para freír

Preparación paso a paso:

En un bol, batir los huevos, 1 cucharada de pimentón, la mostaza, la sal y la pimienta. En un plato aparte, mezclar el resto de pimentón y la harina de matzá. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Sumergir cada pechuga de pollo en los huevos, luego en la harina de matzá cubriéndolas completamente. Freír en aceite caliente durante 5 minutos por lado o hasta que el pollo esté firme y los jugos salgan claros. Si empieza a dorarse demasiado rápido, reducir un poco el calor.

Pechugas fritas con jengibre y salsa de soja

Ingredientes (para 8 porciones):

- 675 gr de filetes de pechuga de pollo, cortado en cubos de 2,5 cm
- 2 huevos ligeramente batidos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre rallado fresco
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1/8 cucharadita de caldo de pollo en polvo
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharada de harina de arroz
- 1 litro de aceite vegetal para freír

Preparación paso a paso:

En un bol grande, mezclar los huevos, sal, pimienta, azúcar, ajo, jengibre, aceite de sésamo, salsa de soja y el caldito de pollo en polvo. Añadir los trozos de pollo, y revolver para cubrir bien. Cubrir con film transparente y llevar a la heladera durante 30 minutos.

Retirar el recipiente de la heladera, agregar la fécula de maíz y la harina de arroz al pollo y mezclar bien.

En un sartén grande o sartén profundo, calentar el aceite a 185°C. Colocar el pollo en aceite caliente y freír hasta que las presas estén doradas. Cocinar el pollo en tandas de 3 presas para mantener la temperatura del aceite. Escurrir sobre papel de cocina y servir caliente.

Pollo empanizado al limón con hierbas aromáticas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 filetes de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel
- 125 gr harina común
- ½ cucharada de tomillo seco
- 2 cucharadas albahaca seca
- 1 cucharada perejil seco
- 1 cucharadita pimentón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 110 gr de mantequilla
- 1 lata (300 gr) sopa crema concentrada de champiñones
- 300 cc de caldo de pollo
- 4 cucharadas vino blanco seco
- 1 limón, exprimido
- 1 cucharada perejil fresco picado
- 2 cucharadas alcaparras
- 1 cucharada ralladura de limón

Preparación paso a paso:

En un plato hondo o bol, mezclar la harina, el tomillo, la albahaca, el perejil, el pimentón, sal, pimienta y el ajo en polvo. Pasar cada pechuga de pollo por ésta mezcla y aplastar con la mano. Sacudir el exceso de harina de cada pechuga.

Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio y cocinar el pollo hasta que se dore. En un bol mediano, mezclar la sopa crema concentrada de champiñones, el caldo de pollo, el vino y el jugo de limón, verter sobre el pollo.

Cubrir la sartén y cocinar a fuego lento 20 minutos o hasta que el pollo ya no esté de color rosa y los jugos salgan claros. Adornar con el perejil, las alcaparras y la ralladura de limón.

Risotto aromático con hierbas y azafrán

Ingredientes (para 6 porciones):

- 340 gr de arroz tipo Arborio
- 15 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla pequeña, picada
- 150 cc de vino blanco seco
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 1,5 litros de caldo de vegetales, caliente
- La ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebollín picado, fresco
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta

PARA SERVIR:

- 15 gr de queso parmesano
- Cebollín fresco picado para decorar

Preparación paso a paso:

Calentar la mantequilla y el aceite en una cacerola grande, agregar la cebolla y cocine a fuego lento durante 4-5 minutos o hasta que esté tierna, revolviendo de vez en cuando.

Añadir el arroz y cocinar por 1 minuto, revolviendo para cubrir todos los granos con la mantequilla y el aceite. Añadir el vino y hervir hasta que se haya evaporado casi todo.

Agregar el azafrán en el caldo caliente. Añadir un cucharón de caldo al risotto y dejar que se absorba, revolviendo con frecuencia. Continuar agregando el caldo de a un cucharón a la vez, dejando que se absorba antes de añadir el siguiente. Revolver con frecuencia. El tiempo total de cocción será de 15-20 minutos. El risotto está listo cuando el arroz este al dente, o sea, tierno pero firme. La textura del risotto debe ser húmeda y cremosa.

Retirar la cacerola del fuego y agregar la ralladura de limón y el jugo, el cebollino y el perejil. Sazonar con sal y pimienta gusto.

Con un pelador de verduras, pelar el queso parmesano formando finas virutas. Espolvorear las virutas de parmesano por encima del risotto y decorar con el

cebollín. Servir de inmediato.

Arroz con langostinos al curry

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de arroz integral
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 2 cucharadas de leche desnatada
- ½ cucharadita de hebras de azafrán
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en trozos pequeños
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 225 cc de caldo de pescado
- 500 gr de langostinos cocidos, sin cáscara, pero con las colitas
- 500 gr de queso blanco unttable, bajas calorías
- 15 gr de ramitas frescas de cilantro, picado en trozos grandes
- El jugo de un limón

Preparación paso a paso:

Colocar el arroz en una cacerola grande y cubrir con una cantidad generosa de agua. Añadir una pizca de sal y poner la cacerola a hervir. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 30 a 35 minutos (o según las instrucciones en el paquete) hasta que esté cocido.

Mientras tanto, calentar la leche en una cacerola chica, o al microondas, sin dejar que hierva. Poner el azafrán en un plato pequeño resistente al calor o en un bol, cubrir con la leche caliente y dejar reposar para que suelte el aroma y color.

Calentar el aceite en una cacerola grande. Agregar la cebolla y el pimiento rojo y cocinar a fuego lento, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos. Agregar el cilantro molido, comino y la cúrcuma y continuar cocinando, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos más. Añadir el caldo y dejar que hierva. Añadir los langostinos y cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Retirar la sartén del fuego y dejar enfriar por unos minutos.

Incorporar el queso unttable poco a poco en la salsa caliente, y batir. Luego agregar la infusión de azafrán y leche y gran parte del cilantro fresco. Añadir sal, pimienta y jugo de limón al gusto. Colar el arroz y colocar con cuchara en

cazuelas individuales. Verter la salsa sobre el arroz, espolvorear con el cilantro picado restante y servir con ensalada de pepino y cebolla.

Arroz hindú

Ingredientes (para 4 porciones):

- 225 gr de arroz basmati, enjuagado
- 300 gr de espinaca, lavada y picada
- 225 gr de langostinos crudos, pelados
- 400 gr de tomates perita en lata, picados
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla grande, cortada al medio y en rodajas finas
- 1 chile rojo, sin semillas y cortado en rebanadas finas
- 15 gr de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de semillas de cilantro molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de azúcar

Preparación paso a paso:

Ecurrir los tomates en un colador sobre una jarra medidora de vidrio resistente al calor. A continuación, dejar de lado. Poner una cacerola con agua a hervir.

Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añadir la cebolla, el chile y el jengibre y mezclar durante 3 minutos. Añadir el comino, el cilantro, la cúrcuma y nuez moscada y seguir revolviendo hasta que la cebolla se ablande.

Agregar el arroz y los tomates escurridos en la cacerola y revolver para mezclar con las especias. Agregar suficiente agua hirviendo al jugo de tomate reservado, hasta lograr 450 cc de líquido en total. Mezclar este líquido en el arroz, agregar el azúcar y una pizca de sal, a continuación, llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo, tapar bien y dejar cocinar el arroz sin levantar la tapa durante 10 a 12 minutos hasta que todo el líquido se haya absorbido y los granos de arroz estén tiernos.

Agregar la espinaca, en manojos grandes a la vez, añadiendo más a medida que cada adición se reduce. Cuando toda la espinaca se ha añadido, poner los langostinos en la parte superior, volver a tapar la cacerola y reducir el fuego al mínimo. Cocinar por 2 minutos, luego apagar el fuego y dejar reposar durante 1 minuto, sin levantar la tapa. La espinaca se reducirá aun más y los langostinos se cocinarán. Suavemente, mezclar con dos tenedores para combinar el arroz, las

espinacas y los langostinos. Servir de inmediato en platos individuales.

Arroz con camarones al eneldo

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz basmati e integral mezclados, bien enjuagados
- 400 gr de camarones, pelados pero con la cola
- 125 gr de brócoli, separado en pequeños ramitos
- 125 gr de judías verdes, cortadas a lo largo
- 1 pimiento amarillo pequeño, sin semillas y rebanado fino
- 75 gr de cebollas de verdeo rebanadas
- 4 cucharadas de eneldo fresco, picado grueso
- El jugo y ralladura de la cáscara de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio
- Pimienta a gusto

Preparación paso a paso:

Cocinar el arroz con la cáscara de limón, en una olla con agua hirviendo, 20 minutos o según las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno. Vaciar el arroz en una ensaladera amplia. Quitar la cáscara de limón.

Batir en un bol pequeño 1 cucharada del jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de girasol, salsa de soja y pimienta. Verter este aderezo sobre el arroz y mezclar. Extender el arroz en la ensaladera y dejar enfriar. Mientras tanto, colocar el brócoli en una vaporera, colocar sobre una olla de agua hirviendo y cocinar al vapor 4 minutos. Agregar las judías y cocinar 2 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas, pero todavía crujientes. Pasar las verduras por un colador y refrescar con abundante agua fría.

Calentar el resto del aceite de girasol en una sartén grande. Agregar los camarones y cocinar a fuego alto 1 o 2 minutos de cada lado, o hasta que estén rosados y cocidos. Retirar del fuego y rociar con el resto del jugo de limón. Agregar el brócoli, las judías, el pimiento amarillo, las cebollas y 3 cucharadas del eneldo al arroz, y mezclar ligeramente. Colocar los camarones arriba y espolvorear con el resto del eneldo. Servir de inmediato en platos individuales.

Paella marinera

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de arroz
- 250 gr de camarones, pelados
- 200 gr de mejillones frescos
- 1 pimiento rojo
- 150 gr de guisantes (arvejas)
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de azafrán
- ½ taza de aceite de girasol
- 4 tazas de caldo de pescado
- 1 ramo de perejil, picado
- ¼ cucharadita de sal

Preparación en 3 pasos:

- 1) Pelar y picar el ajo. Lavar el ají, quitar las semillas y picar. Calentar el aceite en la paella a fuego medio-alto y saltear los camarones hasta que cambien de color, unos 3 minutos. Retirar y reservar.
- 2) Colocar en la paella el pimiento rojo y los guisantes. Cocinar 5 minutos. Agregar el arroz, el caldo caliente, el ajo, el perejil, el azafrán y la sal. Cocinar todo durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 3) En una cacerola a fuego medio con un fondo de agua, colocar los mejillones y esperar a que rompa el hervor. Una vez que los mejillones se hayan abierto, descartar los cerrados y colocar el resto en la paella. Cocinar hasta que el arroz esté seco. Agregar los camarones, revolver y servir.

Risotto con langostinos

Ingredientes (para 2 porciones):

- 300 gr de arroz (tipo Arborio)
- 6 langostinos pelados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 bouquet garni
- 1 pizca de azafrán
- 1 morrón picado
- 50 gr de guisantes (arvejas)
- 100 cc de vino blanco
- 300 cc de caldo de pescado
- 100 cc de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de queso Parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Calentar el aceite en un sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla, ajo y bouquet garni y cocinar hasta que estén transparentes. Saltear el arroz. Mezclar y dejar que se cocine, empapándose con el aceite hasta que también se ponga medio transparente. Agregar el azafrán, el morrón y los guisantes.
- 2) Añadir el vino blanco y dejar que se reduzca el líquido casi completamente. Agregar la mitad del caldo de pescado. Una vez que se redujo a la mitad, incorporar el resto del caldo. Una vez que se absorbió totalmente, agregar la nata y el queso rallado.
- 3) Pinchar los langostinos con un palito de brocheta y sazonar con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Precalentar la parrilla y cocinar por 3 minutos, dando vuelta la brocheta una sola vez. Servir sobre el risotto.

Arroz con pollo “estilo bombay”

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 taza de arroz blanco de grano largo (crudo)
- 185 gr de frutas seca mixta, picada
- ½ taza de cebolla picada
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua
- 1 ½ kg de carne de pollo, cortada en trozos
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 4 cucharaditas de polvo de curry
- ½ cucharadita de pimentón

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180°C (moderado).
- 2) En una fuente para horno mediana, combinar el arroz, las frutas, la cebolla, el azúcar y la sal. Agregar el agua. Colocar la carne de pollo encima.
- 3) En un bol, mezclar la mantequilla con el polvo de curry y el pimentón. Pintar el pollo con la mantequilla sazonada. Tapar la fuente con papel aluminio y llevar al horno por 1 hora o hasta que el pollo y el arroz estén tiernos.

Arroz a la oriental

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pollo entero sin piel, cortado en presas
- 700 cc de agua
- 390 gr de arroz tipo Basmati, lavado con agua 2 o 3 veces
- 1 cucharada de curry en polvo
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de páprika
- 4 semillas de cardamomo
- 4 clavos de olor
- 5 granos de pimienta negra
-       cucharada de limón deshidratado
- 1 ramita de canela, partida en trozos
- 4 cucharaditas de aceite
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tomates frescos, picados
- 2 cubos de caldo de pollo

Preparación paso a paso:

En un bol chico, mezclar el curry, las hojas de laurel, la páprika, los clavos de olor, los granos de pimienta, ralladura de limón, cardamomo, y las ramitas de canela.

Agregar aceite a una cacerola y saltear la cebolla a fuego medio. Cuando las cebollas estén más o menos listas, agregar las especias, mezclar bien, y cocinar 1 minuto.

Luego de 1 minuto, agregar el ajo picado. Una vez que las cebollas estén doradas, incorporar los tomates, los cubos de caldo, y el pollo. Saltear hasta que el pollo est   dorado. Continuar cocinando 4 minutos a fuego medio.

Agregar el agua, revolver y cocinar hasta que el pollo no est   más rosado en el centro. Chequear el sabor, y condimentar con sal a gusto.

Dejar hervir, revolviendo cada 2 minutos, y cocinar 5 minutos más. Bajar el fuego a mínimo, tapar la cacerola, y cocinar 3 minutos. Una vez que el pollo est   completamente cocido y tiene buen sabor, agregar el arroz. Dejar hervir revolviendo durante 5 minutos. Bajar la temperatura a mínimo y cocinar 3 minutos

más. A medida que el arroz se cocina, el agua se irá consumiendo.

Cuando el agua parezca casi consumida, probar el arroz y comprobar si está al dente. Si no es así, agregar más agua y continuar la cocción hasta que esté listo.

Arroz intenso con vegetales mixtos

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz basmati, enjuagado
- 200 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas finas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de guisantes congelados
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 50 gr de pasas de uva
- 200 gr de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 ramita de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 pizca de azafrán

PARA DECORAR:

- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas
- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:

Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.

Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela, pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto.

Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias.

Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc. de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté casi al dente.

Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos hasta que tanto el arroz y como las verduras estén tiernos. Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180 °C (horno moderado) durante 20-30 minutos. Decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir.

Arroz a la mexicana

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 taza de arroz blanco
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- ½ cebolla, finamente picada
- ½ pimiento verde, finamente picado
- 1 chile jalapeño fresco, picado
- 1 tomate, picado
- 1 cubo de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ taza de cilantro picado
- 1 diente de ajo

Preparación en un paso:

Calentar un poco de aceite en una cacerola mediana a fuego medio alto, agregar el arroz y cocinar durante 3 minutos revolviendo constantemente. Agregar el caldo de pollo y dejar que hierva. Incorporar la cebolla, pimiento verde, jalapeño y los tomates picados. Sazonar con el cubito de caldo de pollo, sal, pimienta, comino, cilantro y ajo. Dejar que hierva de nuevo, tapar, reducir el fuego y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.

Arroz a la tailandesa

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cubito de caldo de verduras
- 120 gr de arroz de grano largo
- 4 huevos
- 1 cucharada de estragón, seco
- ½ cebolla, picada
- 1 cucharadita de 5 especias Chinas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 240 gr de arvejas (guisantes verdes) y zanahorias, congeladas
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Poner a hervir una cacerola con agua y sal. Agregar el cubito de caldo y cocinar el arroz 20 minutos hasta que esté al dente. Colar.

Mientras tanto, en un bol batir los huevos y condimentar con el estragón, sal y pimienta.

En una sartén, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva y saltear la cebolla hasta que esté transparente, unos 3 minutos.

Calentar 1 cucharada de aceite en otra sartén pequeña y volcar los huevos batidos. Cocinar revolviendo constantemente hasta que los huevos coagulen. Retirar y reservar.

En la sartén con cebollas, agregar 1 cucharada de aceite, el arroz, las 5 especias, la salsa de soja, las arvejas y las zanahorias. Mezclar y cocinar hasta calentar todo. Agregar anteca y servir con los huevos.

Zucchini con arroz

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 zucchini cortado en rodajas bien finitas
- 2 tazas de arroz grano largo
- 1 cebolla mediana picada
- 7 tazas de caldo de verduras
- 10 tomates secos
- 1 cucharadita de tomillo
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 hojas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Colocar el caldo en una cacerola mediana a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que hirvió, bajar el fuego. Derretir la manteca en una olla a fuego mediano. Rehogar la cebolla por 2 minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y saltear por otros 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que se haya dorado. Agregar el caldo de verduras de a poco, mezclando constantemente. El arroz se volverá bien cremoso.

Por último, agregar el zucchini, los tomates secos y el tomillo, agregando más caldo si fuese necesario. Agregar la albahaca y 3 cucharadas de queso justo antes de servir. Dividir el arroz en 6 cazuelas individuales y espolvorear con el resto del queso.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo.

Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- **Espicias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

El famoso “Bouquet Garni”

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".

El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.

El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina. La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque

puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o

una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pasteles con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en

fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.
- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.
- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.
- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción

más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción

de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo

Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias”* (2013) y *“Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la “cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.



Table of Contents

EQUIVALENCIAS:

Sopa intensa

Sopa intensa agri dulce

Sopa francesa

Sopa tailandesa

Sopa alemana

Minestrone con chorizo

Sopa mexicana

Sopa de pollo con fideos

Sopa thai

Pan de hierbas

Pan de miel con romero

Roulets saborizados

Focaccia con romero

Pan de jengibre

Pizza de mozzarella y albahaca

Pizza a la provenzal

Espaguetis al pesto

Minestrone con chorizo

Cartoccio mediterráneo

Canelones tradicionales

Raviolis de patata

Raviolis de calabaza y parmesano

Guiso a la cerveza

Boeuf bourguignon

Chili con carne

Solomillo relleno de roquefort

Guisado de ternera con especias

Pollo marinado con hierbas

Pollo al ajillo

Pollo a la oriental

Pollo rostizado

Pollo frito aromático

Pollo frito caribeño

Pollo frito al pimentón

[Pechugas fritas con jengibre y salsa de soja](#)
[Pollo empanizado al limón con hierbas aromáticas](#)
[Risotto aromático con hierbas y azafrán](#)
[Arroz con langostinos al curry](#)
[Arroz hindú](#)
[Arroz con camarones al eneldo](#)
[Paella marinera](#)
[Risotto con langostinos](#)
[Arroz con pollo “estilo bombay”](#)
[Arroz a la oriental](#)
[Arroz intenso con vegetales mixtos](#)
[Arroz a la mexicana](#)
[Arroz a la tailandesa](#)
[Zucchini con arroz](#)
[Extra:](#)